



スクールカウンセラーだより



令和3年 9月
文責 嘉本知子

やまさききたしょうがつこう

山崎北小学校のみなさんへ

9月に入り、夜の虫の声に秋のおとずれを感じます。今年の夏休みは、期間が長くなりましたが、まだまだコロナの影響を受けて、ガマンガマンの毎日だったのではないのでしょうか。

デルタ株の感染により、若い世代や働き盛りの世代の感染が広がっています。和歌山県でも東京や大阪ほどではありませんが、感染者の最多数を記録するなど、どこまで続くのか先の見えない不安といふ感染するのか分からない不安を抱えながら、日々の生活を送っていることでしょう。中でも子供達にはワクチンがありません。予防する方法が限られていることへの不安感はどれほどのものなのでしょう。私が出会った子供達はみな、「ワクチンが無いから怖い」と話してくれます。

大人も子供もストレスフルな毎日です。ご家庭で子供と接するときのヒントをいくつか。「分かっているけど、できません」と言う大人の方々の気持ちもわかりますが、少しでも心に留めていただければと思います。

8つのヒント

国際児童青年精神医学会 REMEMBER より

1. 安心を与える

「そばにいて、守られていること」を伝えましょう。

2. 勇気づける

こんな時こそ、社会のことも含め一緒に考えてみては。

3. まずは大人が深呼吸

子供達は大人のことをよく見ています。まずは、自分をいたわることです。

4. かかわりを持つ

家族で過ごす時間を工夫して大人も子供も楽しめるといいですね。

5. 感情の調整を手助けする

子供自身がコロナウイルス感染や一連のできごとについてどう感じているか、どんな影響を受けているか、質問してみましょう。また、学校が始まってどう感じているのかなど、よく話を聞いて共感することが大切です。

6. 情報過多に注意

メディアの情報は子供にとって刺激が強すぎたり、正しい情報とは限らなかったり。

7. 共に学ぶ

感染対策を学ぶことで、子供が科学に興味を持つきっかけになるかもしれません。

8. いつもの習慣を大切にする

とにかく、普段通りの習慣を守ることを心がけましょう。

9月の相談日 14日(火) 28日(火)
今学期の予定 10月13日(水)※ 26日(火)
11月9日(火) 22日(月)※
12月7日(火)